

## Rezeptidee für den Juli

### Antipasti-Platte mit Paprika, Möhren, Zucchini und Schalotten

#### Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe, klein
- 2-3 EL Weinessig
- 400 g Möhren
- 7 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 1 Zucchini
- Salz, Pfeffer
- Oliven, frische Kräuter und Peperoni zum Garnieren
- 3 Paprikaschoten, bunt
- 2 Lorbeerblätter, 1 Zweig Rosmarin

**Nährstoffe:** 293 kcal, 15 g Kohlenhydrate, 24 g Fett, 3 g Eiweiß

#### Zubereitung:

Die Schalotten schälen. Möhren schälen und waschen. Zucchini putzen und waschen. Möhren und Zucchini in Stifte schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen, in größere Stücke schneiden. Knoblauchzehe halbieren. 3 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauchhälften und Schalotten darin 10 Min. braten, herausnehmen. Paprikaschoten im selben Öl 5 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 2 weitere EL Olivenöl in die Pfanne geben. Möhrenstifte darin 7 Min., Zucchini 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseite nehmen.

Lorbeerblätter, Rosmarin, zwei EL Olivenöl und Essig ins Bratfett geben. Mit Zucker abschmecken. Über das Gemüse gießen und mindestens 1 Std. ziehen lassen. Mit Oliven, frischen Kräutern und Peperoni garniert servieren.

**Quelle Rezept:** <http://www.lecker.de/rezept/686568/Antipasti-Platte-mit-Paprika-Moehren-Zucchini-und-Schalotten.html>